СВЯТАЯ ЗАПОВЕДЬ ПОСТА

ПОЧЕМУ И КАК НЕОБХОДИМО ПОСТИТЬСЯ



СВЯТАЯ ЗАПОВЕДЬ ПОСТА

ПОЧЕМУ И КАК НЕОБХОДИМО ПОСТИТЬСЯ

Время веселое поста, темже чистоты световидныя, и любве чистыя, молитвы светозарныя, и всякия иныя добродетели насытившееся богатно, светло возопиим: Кресте Христов всесвятый, возрастивый сладость жизни, всех чистых сердцем Тебе поклонитися сподоби нас!



Свято-Успенская Почаевская Лавра

«Заповедь о посте опять является первою, необходимою для нас заповедию.

Только при помощи поста мы можем отторгнуться от земли! Только при помощи поста мы можем противостать увлекательной силе земных наслаждений! Только при помощи поста мы можем разорвать союз с грехом! Только при помощи поста дух наш может освободиться от тяжких оков плоти! Только при помощи поста мысль наша может возникнуть от земли и воззреть к Богу!»

Святитель Игнатий

«Примите пост, бедные, — он разделит с вами и обитель, и трапезу. Примите его, богатые, — он уврачует вас от вреда, причиняемого пресыщением. Примите его, больные, — это мать здоровья. Примите его, здоровые, — это хранитель вашей телесной крепости. Польза поста открыта всякому роду жизни, всякому состоянию тела. Радостно примем пост!»

Василий Великий

«Аще кто, епископ, или пресвитер, или диакон, или иподиакон, или чтец, или певец, не постится во Святую Четыредесятницу пред Пасхою, или в среду, или в пяток, кроме препятствия от немощи телесные, да будет извержен. Аще же мирянин, да будет отлучен».

69-е Апостольское правило

ЗНАЧЕНИЕ ПОСТА В ДУХОВНОЙ ЖИЗНИ ХРИСТИАНИНА

ПОЧЕМУ ДОЛЖНЫ МЫ ПОСТИТЬСЯ?

«Постное время светло начнем!»
Стихира на вечерне

Многие в наше время задают этот вопрос: «Почему Церковь требует, чтобы мы постились?» Одни — вообще не зная и не понимая, для чего установлен пост, и пренебрегая им совсем, другие — свысока и высокомерно отвергая его и смотря на постящихся, как на каких-то «отсталых людей», чуть ли не изуверов.

Между тем пост — чрезвычайно важное установление нашей святой Церкви, нужное и высоко полезное и для души, и для тела.

И всегда это так было, а в наше нездоровое время особенно — нет людей вполне здоровых и душою, и телом. Мы все — люди больные в большей или меньшей степени, а пост — это курс лечения для наших больных душ, а в то же время — и для тела. Нужно только правильно понимать его смысл и значение и разумно пользоваться им.

Мы все унаследовали больную природу от наших прародителей, осмелившихся дерзко нарушить данную им заповедь Божию и впавших в двойной грех — непослушания и невоз-

держания чрез вкушение запрещенного плода, и сами продолжаем так же грешить, омрачая свою душу и расстраивая одновременно здоровье тела, тесно связанного с душою.

Величайшая ошибка и заблуждение — считать себя вполне нормальными и идеально здоровыми людьми! Мы — больны, и больны при том самым злейшим недугом — грехом, происходящим от гордости и самолюбия, который поражает и душу, и тело. Надо понять это и глубоко осознать всю бедственность такого нашего состояния, ибо ведь от греха и первоисточника его — бесовской гордости — все зло на земле, а в будущей жизни он уготовляет нам вечные нескончаемые муки.

Как же не желать нам вылечиться?

Да и какой больной хотел бы постоянно болеть без всякой надежды когда-либо выздороветь?

Вот попечительная мать наша святая Церковь и предлагает нам необходимый курс лечения — Великий пост, как своего рода «духовную лечебницу». И всякий, кто проходит этот курс лечения, добросовестно исполняя предписания Церкви и советы своих духовных врачей, не может не почувствовать, сколь великую пользу и облегчение он приносит, — вплоть до полного выздоровления.

Через непослушание и невоздержание в лице наших прародителей мы пали и лишились райского блаженства — через добровольно принимаемый на себя подвиг послушания и воздержания, с отвержением своей гордыни и самолюбия мы можем снова восстать и возвратить себе утраченное райское блаженство.

Надо только помнить, что истинный пост, как учить Церковь, состоит не только в одном телесном воздержании от известных родов пищи, как мяса, молока, сыра и яиц, но и в воздержании от всякого зла, что истинный и разумный пост есть двоякий: телесный и духовный.

«Постящеся, братие, телесне, постимся и духовне», — поет Церковь, причем один телесный пост без духовного не имеет никакой цены: «ничтоже есть», по выражению нашего великого российского святителя Тихона Задонского, но и духовный пост без телесного не может быть успешным. Телесное воздержание необходимо для того, чтобы ослабить слишком сильную плоть, освободить дух от власти плоти, ибо, по учению Слова Божия (а каждый сам может проверить это на собственном опыте), плоть всегда желает противного духу. «Мудрование плотское есть смерть, — говорит святой апостол Павел, — оно есть вражда на Бога, закону бо Божию не покоряется» (Рим. 8, 6—7).

Поэтому, чтобы поститься «постом приятным, благоугодным Господеви» и достичь должного успеха в этом пощении, необходимо разумно сочетать пост духовный с постом телесным, памятуя, что, как человек состоит из души и тела, так и совершенный пост должен быть двоякий: духовный и телесный.

В чем же состоит пост духовный?

Это ясно выражено в церковной стихире, которая поется в первый же день Великого

поста на вечерне: «Истинный пост есть злых отчуждение», — то есть: отчуждение себя от всякого зла, «воздержание языка, ярости отложение, похотей отлучение, оглаголания, лжи и клятвопреступления. Сих оскудение пост истинный есть и благоприятный».

Отсюда ясно, что если кто-нибудь воздерживается от ядения мяса, молока, сыра и яиц, но не воздерживается от делания зла ближним, не удерживает своего языка от злословия и празднословия, не обуздывает своей ярости (раздражительности и злобы на ближнего), не пресекает своих похотей, не отказывается от наговоров (сплетен), лжи и клятвопреступничества, — пост такого человека не может почитаться постом истинным и угодным Богу. «Что толку, — говорит один из наставников христианского благочестия, — если ты не ешь мяса, а ближних твоих угрызаешь?»

Вот как учит Церковь о посте, и совершенно напрасно неверующие и враги Церкви приписывают ей, будто она требует только одного телесного поста и в нем видит весь смысл пощения!

Наоборот, Церковь никогда не требовала и не требует строгого телесного воздержания от больных и немощных, считая, как выражается один из великих подвижников прп. Варсануфий, что «болящему Бог вменяет его болезнь вместо поста — тому, кто переносит ее с терпением и благодарит Бога. Если и десять раз в день будешь есть, не печалься, ты не будешь осужден за это», ибо «не от немощных телом требует Бог поста, но от сильных и здоровых» (Вопросы 168 и 169). Само собой разумеется, если болезнь есть действительная болезнь, а не мнимая и воображаемая, почему в таких случаях надо испрашивать совета и благословения своего духовника.

Правило Апостольское, 69-е, требующее от всех соблюдения установленных Церковью постов, освобождает, однако, от необходимости поститься тех, у кого есть препятствие со стороны «немощи телесной». Повторяем еще раз, что никаких льгот православный христианин не должен допускать себе сам, самовольно, а всегда обращаться за всеми советами, касающимися духовной жизни, к своему духовнику.

Замечательно сильно и вразумительно говорят многие святые отцы о значении поста.

«Пост — колесница, возносящая на небо, — учит прп. Ефрем Сирин, — пост — доброе предохранение для души, надежный сожитель телу. Пост — орудие доблестным, училище подвижников. Пост — путь к покаянию».

«Пост — отвержение всего, что услаждает вкус, — учит сам величайший постник прп. Иоанн Лествичник, — погашение телесного разжжения, истребление лукавых помышлений, чистота молитвы, светило души, хранение ума, истребление сердечной безчувственности, дверь умиления, радостное сокрушение, удержание многословия, причина безмолвия, страж послушания, облегчение сна, здравие тела, виновник безстрастия, врата рая и небесное наслаждение».

«Пост — время небесного врачевания, — говорит святой Амвросий Медиоланский, —

время пробуждения души от греховного сна и преступной безпечности о своем спасении. В это время душа каждого из нас, человека грешного, как бы пробуждается от дремоты, находясь в которой она забыла о своем спасении, была более чем равнодушна к нему... Всматриваясь, она видит вокруг себя мглу, застилающую от нея лучи божественной благодати. Святая Церковь приходит на помощь к смущенной душе: «Прииде пост, мати целомудрия, обличитель грехов, проповедник покаяния!..» Пост есть время, в которое мы можем очистить всю скверну пороков и уврачевать все язвы беззаконий, усердно прося Врача душ наших...»

«Примите пост, бедные, — так взывал святой Василий Великий, — он разделит с вами и обитель, и трапезу. Примите его, богатые, — он уврачует вас от вреда, причиняемого пресыщением. Примите его, больные, — это мать здоровья. Примите его, здоровые, — это хранитель вашей телесной крепости. Польза поста открыта всякому роду жизни, всякому состоянию тела. Радостно примем пост!»

«Постящийся, — говорит святитель Иоанн Златоуст, — легок, глубоко внимателен, молится трезвенно, лукавыя вожделения погашает, умилостивляет Бога, душу смиряет...» «Молящийся и постящийся имеет два крыла, легчайшия самых ветров; молящийся с постом не зевает, не потягивается, не бывает неповоротен, как многие этим страдают, но бывает подвижнее и сильнее огня, выше земли, а таковый, по преимуществу, бывает врагом и ратником бесов...»

Интересно говорит святитель Златоуст о тех, которые по немощи не могут поститься: «Если не можешь поститься, то можешь не наслаждаться, — а это уже немалое любомудрие, недалеко от поста отстоящее...»

«Видишь ли, что делает пост, — говорит святой Афанасий Великий, — болезни врачует, мокроты иссушает, лукавые помыслы удаляет, бесов прогоняет, сердце делает чистым. Если бы кто даже одержим был нечистым духом, да будет ему известно, что сей род, по слову Господа, изгоняется только молитвою и постом».

Вот что такое пост! Мы могли бы без конца продолжать эти высокоавторитетные свидетельства святых отцев о важности и значении поста, но и этого достаточно.

К сожалению, в последнее время у нас широко распространились протестантские и сектантские воззрения на пост, как на что-то совсем ненужное и безполезное. За это, понятно, с удовольствием хватаются все плотоугодники, оправдывая такими воззрениями свое нежелание поститься.

Чаще всего любят ссылаться на слова Христа Спасителя, сказанные книжникам и фарисеям: «Не то, что входит в уста, оскверняет человека, но то, что выходит из уст, оскверняет человека» (Мф. 15, 11). Но ведь это было сказано совсем не о посте, а по поводу фарисейского обычая умывать руки перед принятием пищи. Мы постимся вовсе не потому, что боимся оскверниться пищей, а для того, чтобы подвигом воздержания обуздать свои греховные страсти и послужить Богу, оказав послушание

Церкви, установившей пост. Грех нарушения поста — не в осквернении пищей, а в непослушании Церкви.

Протестанты и сектанты, якобы признающие только одно Священное Писание, уверяют, что Священное Писание ничего не говорит о необходимости поста.

Какая это неправда! «Соблюдайте заповедь о посте, — говорит святой Василий Великий, — почтите седины поста, ибо он так же стар, как род человеческий».

И действительно, мы видим, что пост установил Сам Господь Бог еще в раю, когда дал нашим прародителям Адаму и Еве заповедь о невкушении ими плодов от древа познания добра и зла (Быт. 2, 16—17). И за нарушение ими этой заповеди, то есть за нарушение поста, они были изгнаны из рая, и этот их первородный грех повлек неисчислимые бедствия для всего человечества.

После потопа Ною тоже Самим Богом была дана заповедь о посте: «Только плоти с душою её, с кровью её не ешьте» (Быт. 9, 3—4).

Через весь Ветхий Завет проходит подвиг пощения — как же можно отвергать пост?

Святой Пророк и Боговидец Моисей на Синае не ел хлеба и не пил воды сорок дней и сорок ночей, после чего лишь удостоился предстать пред Богом и получить скрижали с десятью заповедями Закона Божия (Исх. 24, 18). Испрашивая у Господа Бога прощения грехов народу еврейскому, Моисей, «повергшись пред Господом, молился и, как прежде, сорок дней

и сорок ночей хлеба не ел и воды не пил за все грехи» (Втор. 9, 18).

Великий ревнитель славы Божией святой пророк Илия сорок дней и сорок ночей оставался без пищи и пития во время своего путешествия к горе Хориву, после чего Господь удостоил Илию явить ему Свое присутствие (3 Цар. 19, 8—12).

Израильтяне, страшась нашествия ассирийцев с Олоферном во главе, испросили милость и помощь от Господа, молясь и постясь «много дней пред святилищем Господа-Вседержителя» (Иудифь 4, 13).

Перед нашествием моавитян, аммонитян и других народов Иудейский царь Иосафат объявил пост по всей Иудее (2 Пар. 20, 3).

Неемия, услышав о бедствии иудеев и разрушении иерусалимской стены, заплакал, постился и молился несколько дней (Неем. 1, 4).

По возвращении из Вавилонского плена, израильтяне, давая обет Господу поступать впредь по закону, данному чрез Моисея, постились, читали священные книги и исповедовались во грехах своих (Неем. 9, 1—3).

Великий город Ниневия избежал кары Божией, изреченной ему святым пророком Ионою, наложив на всех жителей его, по повелению самого царя, строгий пост: за покаяние, соединенное с постом, Господь пощадил этот великий город.

Ездра, молясь за беззакония иудеев, кроме скорби и сетования, проводил время в посте (1 Езд. 10, 6).

Иудифь, удостоенная Богом спасти израильтян от грозного Олоферна, постилась все дни вдовства своего, кроме дней пред субботами и суббот (Иудифь 8, 6).

Но самым выдающимся примером строгого воздержания в пище от животных, запрещенных законом Моисея, служит мученическая кончина Елеазара и семи братьев Маккавеев с матерью их Соломомиею, от царя Антиоха, незадолго до пришествия Христа Спасителя (2 Мак. 6, 18 до конца и 7 глава).

Важность и необходимость святых постов утверждается и на основании книг Священного Писания Нового Завета.

Великий угодник Божий, Пророк и Предтеча Господень Иоанн, по свидетельству Самого Христа Спасителя, «величайший из рожденных женами», вел жизнь, исполненную строгого воздержания в жилище, одежде и пище: жил в пустыне, одевался в жесткую одежду из верблюжьего волоса, питался акридами и диким медом, не пил ни вина, ни сикера (Мф. 3, 1—4).

Сам Господь Иисус Христос, пред Своим выходом на великое дело служения роду человеческому, сорок дней и сорок ночей провел в пустыне в строгом посте.

В Нагорной проповеди Он дал наставление, как нужно поститься: «А ты, когда постишься, помажь голову твою и умой лице твое, чтобы явиться постящимся не перед людьми, но пред Отцем твоим, Который втайне, и Отец твой, видящий тайное, воздаст тебе явно» (Мф. 6, 17—18).

Разрешая недоумение апостолов, почему они не могли изгнать беса из приведенного к ним отрока, Господь сказал: «Сей же род изгоняется только молитвою и постом» (Мф. 17, 21).

Возражая книжникам и фарисеям на их укор, почему ученики Его не постятся, Христос Спаситель сказал, что они не постятся, как сыны чертога брачного, когда с ними жених. «Но придут дни, когда отнимется от них Жених, и тогда будут поститься в те дни» (Мк. 2, 19—20). Очевидно, что под днями, когда «отнимется Жених», надо понимать время страданий и крестной смерти Господа и затем вознесение Его на небо. И действительно, в книге Деяний святых апостолов мы находим не мало указаний, что ученики Христовы неоднократно постились и во время поста удостаивались особенных даров Святого Духа. Так было, например, пред избранием и возложением рук на Варнаву и Савла: «Когда они служили Господу и постились, Дух Святый сказал: отделите Мне Варнаву и Савла на дело, к которому Я призвал их. Тогда они, совершивши пост и возложивши на них руки, отпустили их» (Деян. 13, 2—3). Вообще, при рукоположениях, как сами апостолы, так и рукополагаемые постились. «Рукоположивше же им пресвитеров к каждой церкви, они помолились с постом и предали их Господу, в Которого уверовали» (Деян. 14, 23).

Обращенный святым апостолом Петром ко Христу Корнилий-сотник о видении им Ангела говорит так: «Четвертого дня я постился до

теперешнего часа и в девятом часу молился в своем доме, и вот стал предо мною муж в светлой одежде и говорит: Корнилий, услышана молитва твоя» (Деян. 10, 30—31).

Полагаем, что и этих немногих мест достаточно для утверждения нас в той истине, что святые посты вполне согласны с учением Слова Божия, душеспасительны и Богу приятны.

Как же можно после этого отвергать посты?

Но вот, что замечательно, так это данные современной медицины, свидетельствующей, насколько посты полезны не только для души, но и для тела.

В современной медицине может считаться вполне установленным фактом, что большинство наших телесных болезней происходит от невоздержания — от того, что мы злоупотребляем пищей и питием: едим и пьем гораздо больше, чем это нужно для подкрепления нашего тела и его сил, а часто едим и пьем то, что приносит нашему телу несомненный вред, едим для услаждения вкуса (грех гортанобесия) или для наполнения нашего чрева (грех чревобесия, или чревоугодия), а не для утоления естественного чувства голода и для укрепления сил. Вся эта излишняя, потребляемая нами пища и питие, служат причиной самых разнообразных болезней нашего тела, вызывает преждевременное одряхление и приводит к смерти. Не говорим уже о пище и питии, которые кажутся нам приятными на вкус, но приносят явный вред, служат как бы отравой для нашего телесного организма и медленно, но верно нас убивают.

Весьма интересна ставшая в последнее время модной система лечения голоданием, причем голодание продолжается 40 дней, как наши многодневные посты.

Один из выдающихся русских врачей засвидетельствовал, что гигиена и медицина вместе с медицинской статистикой не только не относятся отрицательно к христианскому посту, но напротив того — вполне подтверждают его величайшую пользу в отношении телесного здоровья человека. Статистика показывала, что в прежней дореволюционной России наибольшим здоровьем и наибольшей продолжительностью жизни отличалось именно духовенство и монашество, как наиболее строго выполнявшие все посты, установленные Церковью («Голос Истины», № 4 за февраль 1913 г., статья др. Пясковского).

Обо всем этом мы пишем только потому, что современные безбожники любят кричать о вреде поста для телесного здоровья человека. Честная современная медицина опровергает это утверждение. Но для нас, христиан, решающее значение имеет, конечно, учение о посте нашей святой Церкви. Повторяем, что пост должен представлять собой разумное сочетание поста духовного и поста телесного, без всяких чрезмерных крайностей и перегибов в одну или другую сторону.

Милостью Божиею, мы и в нынешнем году дожили до святого поста, когда все так располагает нас к покаянию и обновлению жизни. Не будем же пренебрегать этим временем, столь благоприятным для нашего вечного

спасения. Кто знает, сподобит ли нас Господь дожить до следующего поста? Отложим же всякие сомнения и колебания, которые навевает на нас враг нашего спасения, лишь бы отвлечь нас от покаянного постного подвига, и последуем призыву святой Церкви: «Постное время светло начнем!»

СУЩНОСТЬ ПОСТА

Вот пост, который Я избрал: разреши оковы неправды...

Исаия, 58, 6

Время поста — это время особенно важное для духовной жизни, это «время благоприятное, это день спасения» (2 Кор. 6, 2). Если душа христианина тоскует по чистоте, ищет душевного здоровья, то она должна постараться как можно лучше использовать это полезное для души время. Вот почему среди истинных боголюбцев принято взаимное поздравление с наступлением поста.

Но что такое пост по существу? И не бывает ли самообмана среди тех, кто считает нужным исполнять пост лишь по букве, но не любит его и тяготится им в сердце своем? И можно ли назвать постом только соблюдение одних правил о невкушении скоромного в постные дни? Будет ли пост постом, если, кроме некоторого изменения в составе пищи, мы не будем думать ни о покаянии, ни о воздержании, ни об очищении сердца через усиленную молитву?

Нужно полагать, что это не будет постом, хотя все правила и обычаи поста будут соблюдены. Прп. Варсонуфий Великий говорит: «Пост телесный ничего не значит без духовного поста внутреннего человека, который состоит из предохранения себя от страстей. Сей пост внутреннего человека приятен Богу и вознаградит для тебя недостаток телесного поста» (если ты не можешь соблюдать последний как бы хотел).

О том же говорит и святитель Иоанн Златоуст: «Кто ограничивает пост одним воздержанием от пищи, тот весьма бесчестит его. Не одни уста должны поститься — нет, пусть постятся и око, и слух, и руки, и ноги, и все наше тело».

Как пишет отец Александр Ельчанинов: «Пост не есть голод. Голодает и факир, и йог, и заключенный в тюрьме, и просто нищий. Нигде в службах Великого поста не говорится о посте, изолированном в нашем обычном смысле, то есть как о неядении мяса и проч. Всюду один призыв: «Постимся, братие, телесно, постимся и духовно». Следовательно, пост только тогда имеет религиозный смысл, когда он соединен с духовными упражнениями».

По словам еп. Германа (Ряшенцева), «пост есть сугубое воздержание, чтобы восстановить утраченное равновесие между телом и духом, чтобы вернуть нашему духу его главенство над телом и его страстями».

Господь показал нам Сам пример поста — постившись 40 дней в пустыне, откуда «возвратился в силе духа» (Лк. 4, 14).

Как говорит прп. Исаак Сирин: «Пост есть оружие, уготованное Богом... Если постился Сам Законоположник, то как не поститься кому-либо из обязанных соблюдать закон?.. До поста род человеческий не знал победы, и диавол никогда не испытывал поражений... Господь наш был вождем и первенцем этой победы... И как скоро диавол видит это оружие на ком-нибудь из людей, этот противник и мучитель тотчас приходит в страх, помышляя и вспоминая о поражении своем в пустыне Спасителем, и сила его сокрушается... Кто пребывает в посте, у того ум непоколебим» (Слово 30).

Совершенно очевидно, что подвиг поста должен сопровождаться покаянными чувствами и усиленной молитвой, а отсюда, конечно, и воздержанием от всяких развлечений — хождения в театры, кино и гости, легкого чтения, веселой музыки, смотрения телевизора и т. п. Если все это еще влечет сердце христианина, то пусть он сделает некоторое усилие, чтобы оторвать от него свое сердце, хотя бы в дни поста.

Здесь нужно вспомнить, что по пятницам прп. Серафим не только постился, но и пребывал в этот день в строгом молчании.

Как пишет отец Александр Ельчанинов: «Пост — период духовного усилия. Если мы не можем отдать Богу всю свою жизнь, то посвятим Ему безраздельно хотя бы периоды постов — усилим молитву, умножим милосердие, укротим страсти, примиримся с врагами».

Кроме проявления своего чувства покаяния и ненависти ко греху, пост имеет и другие стороны. Время поста занимают не случайные дни.

Среда — это предание Спасителя, самый низменный момент падения и позора человеческой души, идущей в лице Иуды предавать за тридцать сребреников Сына Божия.

Пятница — это терпение издевательств, мучительные страдания и крестная смерть Искупителя человечества. Вспоминая о них, как может христианин не ограничить себя путем воздержания?

Великий пост — это путь Богочеловека к Голгофской жертве и т. д.

Человеческая душа не имеет права, не смеет, если только она христианка, проходить равнодушно мимо этих величественных дней — знаменательных вех во времени. Как она дерзнет потом на страшном суде стать справа от Господа, если она была равнодушна к Его скорби, крови и страданиям в те дни, когда Вселенская Церковь — земная и Небесная — вспоминает их.

По существу своему пост есть подвиг и связан с верою и дерзновением. Пост угоден и приятен Господу как порыв души, тянущейся к чистоте, стремящейся сбросить цепи греха и освободить дух от рабства телу.

Церковь считает его и одним из действенных средств, посредством которых можно преложить гнев Божий на милость или преклонить волю Господню к исполнению молитвенного прошения. Так, в Деяниях апостолов описывается, как антиохийские христиане перед отправлением на проповедь святых

апостолов Павла и Варнавы «совершили пост и молитву» (Деян. 13, 3). Поэтому пост практикуется в Церкви и как средство подготовки себя к какому-либо начинанию. Имея нужду в чем-либо, отдельные христиане, иноки, монастыри или церкви в целом накладывали на себя пост с усиленной молитвой.

ВОЗДЕРЖАНИЕ В ПИЩЕ

Для физически здоровых людей основой поста считается воздержание в пище. Здесь можно различать пять ступеней физического поста:

1) отказ от мяса,
2) отказ от молочного,
3) отказ от рыбы,
4) отказ от растительного масла,
5) лишение себя пищи вообще на какие-то сроки.

Естественно, что на последние степени поста могут идти лишь здоровые люди. Для больных и престарелых более соответствует первая степень поста, о чем будет говориться ниже.

Сила и действенность поста может оцениваться по силе лишения и жертвы. И естественно, что не только формальная замена скоромного стола на постный составляет истинный пост: можно приготовлять изысканные блюда и из постной пищи и таким образом в какой-то мере удовлетворять и свое сластолюбие, и свою алчность к ней.

Надо помнить, что неприлично кающемуся и скорбящему о своих грехах есть постом сладко и обильно, хотя бы и формально постные блюда. Можно сказать, что поста не будет, если человек будет вставать из-за стола с вкусными постными блюдами да еще с чувством обременения желудка. Здесь мало будет жертв и лишений, а без них не будет и истинного поста. «Почему мы постимся, а Ты не видишь?» — взывает пророк Исаия, обличая иудеев, лицемерно соблюдавших обряды, но сердцем далеких от Бога и Его заповедей (Ис. 58, 3).

В некоторых случаях больные христиане заменяют себе сами обычный пост в пище постом «духовным». Под последним часто понимают более строгое внимание к себе: соблюдение себя от грехов — удержание себя от раздражительности, осуждения, ссор и т. п. Все это, конечно, хорошо, но разве в обычное время христианин может позволять себе грешить, или раздражаться, или осуждать и т. п.? Совершенно очевидно, что христианин должен всегда «трезвиться» и быть внимательным, предохраняя себя от греха и всего того, что может оскорблять Духа Святого. Если же он не в силах удержать себя, то, вероятно, это будет иметь место в равной степени как в обычные дни, так и в посту. Отсюда, замена поста в пище на подобный «духовный» пост — это чаще всего самообман.

Поэтому в тех случаях, когда по болезни или по большому недостатку в продуктах питания христианин не может соблюдать обычные нормы поста, то пусть сделает в этом отношении все, что сможет. Например, откажется от сладостей и лакомых блюд, будет

поститься хотя бы в среду и пятницу, будет подбирать пищу так, чтобы наиболее вкусная пища подавалась лишь по праздничным дням и т. п.

Если же христианин по старости или по нездоровью не сможет отказаться от скоромной пищи, то он может хотя бы несколько ограничить ее в постные дни. Например, не есть мясного. Словом, в той или иной мере все же приобщиться к посту.

Некоторые отказываются от поста из-за боязни ослабить свое здоровье, проявляя при этом болезненную мнительность и маловерие, и стремятся всегда обильно питать себя скоромной пищей для достижения хорошего здоровья и для поддержания «упитанности» тела. И как часто они-то и страдают всякими заболеваниями и расстройствами внутренних органов.

Господь велит скрывать свой пост от окружающих (Мф. 6, 18). Но от ближних христианину, может быть, не удастся утаить свой пост. Тогда может случиться, что близкие и родные вооружатся на постящегося: «Пожалей себя, не мучь себя, не убивай себя» и т. п. Мягкие вначале разговоры родных затем могут перейти в раздражение и упреки. Дух тьмы восстает против постящегося через близких и приводит против поста доводы и посылает соблазны, как некогда пробовал это сделать с постящимся в пустыне Господом.

Пусть заранее предвидит все это христианин. Пусть не ждет он также, что, приступив к посту, он сразу будет получать какие-либо

благодатные утешения, теплоту на сердце, слезы умиления и горячность в молитве. Это приходит не сразу, это надо еще заработать борьбой, подвигом и жертвами: «Служи мне, и потом ешь и пей сам», — говорится в притче рабу (Лк. 17, 8).

Те, кто проходил пути сурового поста, свидетельствуют даже об ослаблении иногда в начале поста чувств к молитве и притуплении интереса к духовному чтению и т. п.

Пост — это лечение, а последнее бывает часто нелегко. И как лишь в конце курса лечения можно ждать здоровья, так и от поста не сразу можно ждать плодов Духа Святого — мира, радости и т. п.

РАССУДИТЕЛЬНОСТЬ В ПОСТЕ

Все доброе в нас имеет некую черту, перейдя которую, незаметно обращается во зло.

Прот. Валентин Свенцицкий

Как и для всякой добродетели, для поста также нужна рассудительность. Как пишет прп. Кассиан Римлянин: «Крайности, как говорят святые отцы, с той и другой стороны равно вредны — и излишество поста, и пресыщение чрева. Знаем мы некоторых, которые, хоть и не были побеждены чревоугодием, низложены были безмерным постом и впали в ту же страсть чревоугодия по причине слабости, происшедшей от чрезмерного поста. Притом неумеренное воздержание вреднее

пресыщения, потому что от последнего, в силу раскаяния, можно перейти к правильному действованию, а от первого нельзя.

Общее правило умеренности воздержания состоит в том, чтобы каждый сообразно с силами, состоянием тела и возрастом столько пищи вкушал, сколько нужно для поддержания здоровья тела, а не сколько требует желание насыщения. «Монах так разумно должен вести дело пощения, как бы имел пребыть в теле сто лет, и так обуздывать душевные движения — забывать обиды, побеждать печаль, ни во что ставить скорби — как могущий умереть каждый день».

Следует вспомнить о том, как апостол Павел предупреждал тех, кто неразумно (самовольно и самочинно) постился: «Это имеет только вид мудрости в самовольном служении, смиренномудрии и изнурении тела, в некотором небрежении о насыщении плоти» (Кол. 2, 23).

Вместе с тем пост — не обряд, а тайна души человеческой, которую Господь велит скрывать от других. Господь говорит: «Когда поститесь, не будьте унылы, как лицемеры, ибо они принимают на себя мрачные лица, чтобы показаться людям постящимися. Истинно говорю вам, что они уже получают награду свою. А ты, когда постишься, помажь голову твою и умой лицо твое, чтобы явиться постящимся не пред людьми, но пред Отцом твоим, Который втайне, и Отец твой, видящий тайное, воздаст тебе явно» (Мф. 6, 16, 18). А поэтому христианину надо скрывать как свое покаяние — молитву и внутренние слезы, так и свой пост и свое

воздержание в пище. Здесь надо бояться всякого выявления своего отличия от окружающих и уметь скрывать от них свой подвиг и свои лишения. Вот несколько примеров к тому из жизни святых и подвижников.

Прп. Макарий Великий никогда не пил вина. Однако когда он бывал в гостях у других иноков, он не отказывался от вина, скрывая свое воздержание. Но ученики его старались предупредить хозяев, говоря им: «Если он будет пить у вас вино, то знайте: вернувшись домой, он будет лишать себя даже воды».

Оптинскому старцу Леониду пришлось однажды прожить несколько дней у епархиального архиерея. Стол последнего был обилен рыбою и разными вкусными яствами, резко отличаясь от скромной скитской трапезы Оптиной пустыни. Старец не отказывался от вкусных блюд, но когда вернулся в Оптину, то на несколько дней лишил себя пищи, как бы наверстывая упущенное в гостях воздержание.

Во всех тех случаях, когда постник должен принимать пищу вместе с другими более немощными братьями, он не должен, по указанию святых отцов, своим воздержанием делать им укор. Так святой авва Исаия пишет: «Если ты хочешь непременно воздержаться более других, то уединись в отдельную келью и не огорчи немощного брата твоего».

Не только ради сохранения себя от тщеславия надо стремиться не выставлять на вид своего поста. Если пост будет почему-либо смущать окружающих, вызывать их упреки, или, может быть, насмешки, обвинение в ханже-

стве и т. п., — и в этих случаях надо стараться хранить тайну поста, сохраняя его по духу, но отступая от него формально. Здесь имеет приложение повеление Господа: «Не мечите бисера вашего перед свиньями» (Мф. 7, 6).

Пост будет неразумен и тогда, когда он будет ставить преграды гостеприимству угощающих нас; мы этим будем укорять окружающих и, воздерживаясь от яств, питать собственные тщеславие и гордыню. Про московского митрополита святителя Филарета рассказывают такой случай. Как-то он, как первое лицо церкви, должен был присутствовать на праздничном пиршестве. И когда пришло время обеда, на стол подали скоромную пищу, а день был постный. Уважаемый митрополит не только не обличил присутствующих, но даже сделал вид, как бы вкушает скоромное, и только потом заметили, что он к скоромной пище и не прикоснулся, хотя присутствующим казалось, что он ест. Почему? Во-первых, он боялся оскорбить любовь ближних неосторожным словом. Во-вторых, боялся дать повод тщеславию и гордыне. В-третьих, боялся показать свой подвиг поста перед людьми, потому что он постился не для людей, а для Бога. Воистину, рассудительность, достойная святого!

К церковным установлениям вообще нельзя относиться формально и, следя за точным исполнением правил, не делать из последних никаких исключений. Надо помнить и слова Господа, что «суббота для человека, а не человек для субботы» (Мк. 2, 27). Как пишет святитель Иннокентий Московский: «Были примеры, что даже монахи, как, например, святой Иоанн Лествичник, употребляли во всякое время всякую пищу и даже мясо. Но сколько? Столько, чтобы быть только живу, и это не мешало ему достойно причащаться Святых Тайн и, наконец, не воспрепятствовало сделаться святым...

Конечно, не благоразумно без нужды нарушать пост употреблением скоромной пищи. Тот, кто может соблюсти пост разбором пищи, тот соблюдай; но главное, — соблюдай и не нарушай поста душевного, и тогда пост твой будет приятен Богу.

Но кто не имеет возможности разбирать пищу, тот употребляй все, что Бог даст, но без излишества; но зато непременно строго постись душой, умом и мыслями, и тогда пост твой так же будет приятен Богу, как пост самого строгого пустынника.

Цель поста — облегчить и усмирить тело, обуздывать пожелания и обезоруживать страсти. Потому Церковь, спрашивая тебя о пище, не столько спрашивает о том, какую употребляешь ты пищу, сколько о том, для чего ты употребляешь ее».

Господь Сам одобрил поступок царя Давида, когда тот по нужде должен был нарушить правило и есть «хлебы предложения, которые не должно было есть ни ему, ни бывшим с ним» (Мф. 12, 4). Поэтому, учитывая необходимость, можно и при больном и слабом теле и преклонном возрасте для поста делать послабления и исключения. Святой апостол Павел так пишет своему ученику Тимофею:

«Впредь пей не одну воду, но употребляй немного вина, ради желудка твоего и частых твоих недугов» (1 Тим. 5, 23).

Прп. Варсонуфий Великий говорит: «Что такое пост, как не наказание тела для того, чтобы усмирить тело здоровое и сделать его немощным для страстей по слову апостола: «Когда я немощен, тогда силен» (2 Кор. 12, 10). А болезнь более сего наказания и вменяется вместо поста — ценится даже более его. Кто переносит ее с терпением, благодаря Бога, тот через терпение получает плод спасения своего. Вместо того чтобы ослабить силу тела постом, оно бывает уже ослаблено болезнью.

Благодари же Бога, что ты освободился от труда поститься. Если и десять раз в день будешь есть — не печалься: ты не будешь осужден за то, так как поступаешь так не в иоблажку себе».

О правильности нормы поста прп. Варсонуфий Великий дает такое указание: «Касательно поста скажу: осяжи сердце твое, не окрадено ли оно тщеславием, и если не окрадено, осяжи вторично, не делает ли тебя пост сей немощным и в исполнении дел, ибо немощи этой не должно быть, и если и в этом не вредит тебе, пост твой правильный».

Как говорил пустынник Никифор (из книги прот. В. Свенцицкого «Граждане неба»): «Господь требует не голода, а подвига. Подвиг — это то, что может человек сделать самого большого по своим силам, а остальное по благодати. Силы наши теперь слабые, и подвигов больших Господь с нас не требует. Я пробовал

сильно поститься, и вижу, что не могу. Истощаюсь — нет сил молиться как надо. Однажды так ослаб от поста, встать правило прочесть не могу».

И другие подвижники указывали, что пост не должен приводить в расстройство телесные силы. Так, епископ Герман пишет: «Изнеможение есть признак неправильности поста; оно так же вредно, как и пресыщение. И великие старцы вкушали суп с маслом на первой неделе Великого поста. Больную плоть нечего распинать, а надо поддерживать».

Итак, всякое ослабление здоровья и трудоспособности при посте говорит уже о его неправильности и превышении его нормы. «Мне более нравится, чтобы изнурялись более от работы, чем от поста», — говорил один пастырь своим духовным детям. Лучше всего, когда постящиеся руководствуются указаниями опытных духовных руководителей.

Следует вспомнить следующий случай из жизни прп. Пахомия Великого. В одном из его монастырей в больнице лежал монах, истощенный болезнью. Он попросил прислуживающих дать ему мяса. Те отказали ему в этой просьбе, исходя из правил монастырского устава. Больной попросил отнести себя к прп. Пахомию. Преподобный был поражен крайним истощением инока, заплакал, глядя на больного, и стал укорять больничных братий за их жестокосердие. Он велел немедленно исполнить просьбу больного, чтобы укрепить его ослабевшее тело и ободрить унылую душу.

Мудрая подвижница благочестия игумения Арсения так писала престарелому и больному брату епископа Игнатия Брянчанинова в дни Великого поста: «Боюсь, что вы обременяете себя тяжелой постной пищей, и прошу вас забыть, что теперь пост, а кушать скоромную пищу, питательную и легкую. Разность дней дана нам церковью, как узда здоровой плоти, а вам дана болезнь и немощь старости».

Действительно, для престарелых людей бывает трудно для поста менять свой привычный режим питания. Такая перемена часто несет за собою желудочные заболевания и потерю в какой-то мере трудоспособности. Последнее же, по указанию святого Варсонуфия Великого, указывает уже на неправильность поста.

Однако нарушающим пост по болезни или старости все же следует помнить, что здесь может иметь место и какая-то доля маловерия и невоздержания. Поэтому, когда духовным детям старца отца Алексея Зосимовского приходилось по предписанию врача нарушать пост, то старец велел в этих случаях себя окаявать и молиться так: «Господи, прости меня, что я по предписанию врача, по своей немощи нарушил святой пост», и не думать, что это как будто так и нужно.

Следует также помнить, что великие святые, прожившие до глубокой старости, до конца своих дней ревностно хранили заповедь поста. Ведь и народная мудрость говорит: «Хлеб и вода не принесут вреда!»

ПОСТ И ДЕТИ

Как рано надо начинать детям поститься?

По учению древних отцов, здоровый младенец не постится лишь тогда, когда еще питается молоком матери, то есть примерно до трех лет. (В древности еврейские женщины кормили младенцев своим молоком до трех лет.)

Вместе с необходимостью соблюдения в той или иной мере поста следует позаботиться и о предохранении детей от привычки пресыщения или слишком частого, не в установленное время, принятия пищи. В этом отношении святитель Феофан Затворник дает родителям такое указание: «Должно так питать дитя, чтобы, развивая жизнь тела, доставляя ему крепость и здоровье, не разжечь в душе плотоугодия. Не должно смотреть, что дитя мало, надобно с первых лет начинать остепенять преклонную к грубому веществу плоть и приучать дитя к обладанию над нею, чтобы и в отрочестве, и в юности, и после них легко и свободно можно было управляться с этой потребностью».

Когда дети подрастут и определятся их характеры и склонности, родителям надо проявить тактичность в отношении нормы их поста. Нельзя, например, лишать их сладкого против их воли или проводить в постные дни такое снижение качественного состава пищи, которое будет выходить за пределы обычной нормы церковного устава. Для слабых и больных детей, естественно, могут быть допущены и ослабления, и отступления от поста.

Точно так же взрослых детей (юношей и девушек) нельзя уже насильно держать на строгом выполнении всех норм поста, если они будут сильно тяготиться им. В этом случае пощение не даст пользы душе, а может ее ожесточить. Господь сказал: «Милости хочу, а не жертвы» (Мф. 9, 13). И весь смысл поста в добровольном воздержании и ограничении себя. И чтобы для взрослых детей не были тяжелы обычные нормы поста, детей и следует приучать к посту с самого младшего возраста.

ПОСТ И ТЕЛЕВИЗОР

Пост телесный подразумевает: 1) ограничение в пище; 2) употребление особого вида пищи; 3) редкий прием пищи.

Душевный пост также должен включать в себя:

1) ограничение внешних впечатлений — пищи души, информации, которую привык получать человек ежедневно в огромных объемах;

2) контроль над информацией, то есть над качеством пищи, которую получает душа, исключением того, что раздражает страсти;

3) редкий прием пищи, то есть периоды уединения, молчания, безмолвия, пребывания с самим собой, которые дают человеку возможность познать свои грехи и осуществить главную цель поста — покаяние...

Наши страсти тесно связаны с чувственными образами. Страсть появляется в сознании в виде греховного образа; и наоборот, греховный образ, воспринятый со стороны, возбуждает страсть в нашем сердце (преподобная Синклитикия называла глаза «окнами смерти»).

Сценой, на которой непрестанно демонстрируются человеческие страсти во всем их разнообразии, эффектности и изощренности, в наше время является телевизор. Он похож на источник постоянной радиации, который облучает смертоносным стронцием психику людей. Телевизор держит человека в страстном напряжении, как будто в пространстве его экрана заключен сгусток всех чувственных эмоций, страстей, похоти, жестокости, преступлений. То, с чем человек в прошлые века мог — и то случайно — соприкоснуться несколько раз в жизни (скажем, картина убийства), теперь он видит каждый день...

Телевизор потакает самым низменным страстям человека; даже в как будто нравственных постановках вкраплены развратные сцены, может быть, из опасения, что зритель заснет от излишней морализации, а иногда эти сцены представляют собой главное содержание всей передачи. Человек, включая телевизор, добровольно включает себя в поле душевной грязи.

Некоторые говорят, что они совершенно бесстрастно смотрят эротические фильмы. Это самообман: если бы они были бесстрастны, то не теряли бы время на подобное занятие; именно плененная страстями душа приковывает их к телевизору, и они отходят неудовлетворенными, если случайно не получат привычного для них «допинга».

В древнее время Церковь на долгие годы отлучала от причастия блудников, так как этот грех пропитывает смрадным ядом все поры души и тела, и нужно продолжительное время, чтобы человек очистился и отрезвился, встал бы снова на ноги, как после тяжелой болезни. Блудник духовно мертв, пока не принесет искреннего покаяния и не исполнит епитимий. После эротических передач по телевизору человек приходит в церковь так, как мертвого приносят для отпевания; стоит в храме, но его нет. Там его тело, как гроб, а душа глуха и слепа, как труп, она не чувствует благодати, не может искренне молиться. Покаяние подразумевает волевое желание и решимость больше не совершать грех, а здесь человек обычно, возвратившись домой из церкви (иногда даже после причастия), проводит часы около телевизора.

Он не только духовно опустошен, в нем постепенно отмирает сама способность искренне каяться, то есть возможность вернуть потерянную благодать.

Другая «инъекция зла», которую получает человек от телевизора, — это серия убийств и насилий, к которым он привыкает. В Древнем Риме борьба гладиаторов в цирке, бой людей с дикими зверями и другие подобные «развлечения» привлекали десятки тысяч зрителей. Девиз римской толпы был: «хлеба и зрелищ», как будто в этих словах заключалась вся их жизнь. А самым захватывающим зрелищем для толпы являлась льющаяся кровь и предсмертная агония.

Телевизор делает из людей садистов, которые спокойно и с тайным наслаждением смотрят на сцены убийств. Если бы в них оставались человеческая любовь и сострадание, то они в ужасе отвернулись бы от этого кошмара. Телевизор сделал преступление и жестокость обыденностью. Попробуй кто-нибудь сказать, что ему противно и страшно смотреть на сцены насилия и убийств, его посчитают за истерика и нервнобольного. Если человек скажет, что считает ниже достоинства христианина смотреть на блудные картины, то ему открыто заявят, что он «ханжа», имеющий отжившие старомодные взгляды.

Душа имеет три способности: разум, эмоцию и волю. От неразлучной дружбы с телевизором воля у человека обессиливается, как у тех, кто часто принимает сеансы гипноза; чувство притупляется и требует новых острых ощущений и «допингов», а разум становится порабощенным сменяющими друг друга картинами, которые заставляют его жить в каком-то фантастическом мире, в постоянно продолжающейся фантасмагории.

У разума две силы: образное и словесное мышление. Слишком обильная, неуправляемая информация развивает низшую механическую память, но подавляет творческую силу и энергию. Человек, беспрерывно получающий обильную пищу, становится бесформенной грудой жира, которой трудно двигаться и дышать, которая еле передвигает ноги под собственной тяжестью. Слишком большая, неуправляемая информация похожа на хрони-

ческое переедание, при котором мышцы перерождаются в сало. Ум становится дряблым и пассивным иждивенцем чужих мнений и идей. Картины, которые человек увидел на экране телевизора, вращаются в его подсознании, всплывают в памяти, мелькают в сновидениях, как призраки. Мышление становится поверхностным, а язык — болтливым. Защитные силы психики истощаются, не будучи способными справиться с лавиной впечатлений.

Где место для безмолвия, для сердечной молитвы? Человек не видит самого себя, он как будто бы живет не в доме, а в театре с непрекращающимися представлениями.

Святые отцы говорят о том, что существуют три вида деятельности ума: это созерцание, рождающееся в безмолвии молитвы, рассуждение и воображение, при этом воображение — самый низший вид мышления, соединенный с чувственными страстями и фантазией. Святые отцы заповедовали пребывать в молитве, давать, когда это нужно в практической жизни, место рассудочному размышлению (при этом знать его меру и пределы) и бороться с воображением, как со своим противником. А телевизор способствует обратному: развитию воображения, подавлению творческой силы ума и потере молитвы. Человек, проводящий время поста у телевизора, похож на обжору и пьяницу, который глотает все без разбора, даже не разжевывая куски, и при этом считает, что он держит пост по всем уставам Церкви.

ПОСТ В СУПРУЖЕСКОЙ ЖИЗНИ

Христианам следует строго соблюдать обычаи и постановления Церкви в супружеской жизни, то есть — хранить себя в чистоте, воздерживаясь от сожительства в праздничные, воскресные, постные дни (среды и пятницы), помня слова преподобного Серафима и старца Амвросия, что пренебрежение этими установлениями Церкви поведет к болезни жены и детей. При этом следует учитывать, что церковный день начинается с вечера, с шести часов, и следует поэтому сохранять себя в канун праздничного или постного дня, считая их окончанием вечер перед следующим днем.

Известны случаи, когда в христианских семьях нарушался мир и один из супругов доводился до отчаяния из-за отказа другого к брачным отношениям, вызванного незаконной ревностью к воздержанию. Это относится и к периодам длительного поста. Здесь, согласно указаниям апостола Павла, воздержание должно осуществляться лишь при единодушном согласии на то обоих супругов: оно не может иметь места, если один из них тяготится им, теряя от воздержания свой душевный мир.

Но как быть в том случае, если один из супругов не хочет считаться и со днем поста или праздника? Здесь мы встречаемся с одной из тех опасностей, которые таит брак у людей различных взглядов и мировоззрений. Здесь неизбежны душевные драмы и глубокая скорбь. По заповеди апостола Павла супругу

отказать нельзя, но при этом будет нарушена святость праздника или поста.

Здесь мы приходим к выводу о том, как важен осмотрительный выбор супруга, предопределяющий счастье в браке. Брак, который по сущности своей есть добровольное подчинение, легок и счастлив лишь тогда, когда душа отдается благочестивому и добродетельному супругу, и нельзя избежать бедствия, если супруг окажется во власти страстей и греха. Недаром печалится апостол Павел по вступившим в брак: «Таковые будут иметь скорби по плоти; а мне вас жаль» (Кор. 7, 28).



КАК ПОСТИТЬСЯ ПО УСТАВУ ПРАВОСЛАВНОЙ ЦЕРКВИ

КАК ПРОВОДИТЬ ВРЕМЯ ПОСТОВ

В Церковном Уставе ясно изображено и время употребления и качество постной пищи. Все строго рассчитано, с той целью чтобы ослабить в нас страстные движения плоти, возбуждаемые обильным и сладким питанием тела; но так, чтобы не совсем расслабить нашу телесную природу, а, напротив, сделать ее легкою, крепкою и способною подчиняться движениям духа и бодренно выполнять его требования.

Устав Церкви учит, от чего следует воздерживаться во время постов: «Все благочестиво постящиеся строго должны соблюдать уставы о качестве пищи, то есть воздерживаться в посте от некоторых брашен (то есть еды, пищи), не как от скверных (да не будет сего), а как от не приличных посту. Продукты, от которых должно воздерживаться в посты, суть: мясо, сыр, коровье масло, молоко, яйца, а иногда и рыба, смотря по различию святых постов».

Существует пять степеней строгости поста:

— полное воздержание от пищи;
— сухоядение;
— горячая пища без масла;

— горячая пища с маслом (растительным);
— вкушение рыбы.

В день вкушения рыбы разрешается и горячая пища с растительным маслом. В православных календарях растительное масло обычно называется елеем. На соблюдение в определенные дни более строгой степени поста, чем определено, нужно взять благословение у священника.

Истинный пост не цель, а средство — смирить свою плоть и очиститься от грехов. Пост телесный без поста духовного ничего не приносит для спасения души. Без молитвы и покаяния, без воздержания от страстей и пороков, искоренения злых дел, прощения обид, воздержания от супружеской жизни, исключения увеселительных и зрелищных мероприятий, просмотра телевизора, — пост становится всего лишь диетой.

«Постящеся, братие, телесне, постимся и духовне, разрешим всяк союз неправды», — заповедует святая Церковь. «Один телесный пост не может быть достаточным к совершенству сердца и чистоте тела, если не будет соединен с ним и пост душевный, — пишет преподобный Иоанн Кассиан Римлянин. — Ибо и душа имеет свою вредную пищу. Отяжеленная ею, душа и без избытка телесной пищи впадает в сладострастие. Злословие есть вредная пища для души, и притом приятная. Гнев есть также пища ее, хотя вовсе не легкая, ибо часто питает ее неприятной и отравляющей пищей. Зависть — пища души, которая растлевает ее

ядовитыми соками, мучит ее, бедную, и чужим успехом. Тщеславие — пища ее, которая на время услаждает душу, потом опустошает, лишает всякой добродетели, оставляет бесплодной, так что не только губит заслуги, но еще и навлекает большое наказание. Всякая похоть и блуждание непостоянного сердца — тоже пища души, наполняющая ее вредными соками, а после оставляющая без небесного Хлеба... Итак, воздерживаясь от этих страстей во время поста насколько у нас хватает сил, мы будем иметь полезный телесный пост...»

Эта сущность поста выражена в следующем церковном песнопении: «Постясь от брашен, душа моя, а от страстей не очищаясь, — напрасно утешаемся неядением: ибо — если пост не принесет тебе исправления, то возненавидена будет от Бога, как фальшивая, и уподобится злым демонам, никогда не ядущим». Поэтому «закон постничества такой, — как пишет святитель Феофан Затворник, — в Боге умом и сердцем пребывать с отрешением от всего, всякое себе угодие отсекая, не в телесном только, но и в духовном, творя все во славу Божию и благо ближних, неся охотно и с любовию труды и лишения постнические, в пище, сне, отдыхе, в утешениях общения».

КАКИЕ ПОСТЫ УСТАНОВЛЕНЫ ЦЕРКОВЬЮ

Некоторые из православных постов постоянно бывают в одни и те же месяцы и числа, другие — в разные числа, поэтому православ-

ные посты делятся на преходящие и непреходящие. Посты могут быть также многодневными и однодневными.

Многодневные посты, соответствующие четырем временам года и положенные Церковью перед великими праздниками, четыре раза в год призывают нас к духовному обновлению во славу Божию, так же как четыре раза в год обновляется во славу Божию сама природа. Посты духовно приготовляют нас к участию в святой радости грядущих праздников.

Церковь установила два многодневных преходящих поста — Великий и Петров, дата которых устанавливается в зависимости от даты Святого Воскресения (Пасхи), и два многодневных непреходящих: Успенский (или Богородичный) — с 1 по 14 августа (по старому стилю) — и Рождественский (или Филиппов) пост — с 15 ноября по 24 декабря (по старому стилю).

Однодневные посты, установленные Церковью: пост в день Воздвижения Креста Господня — 14 сентября (по старому стилю), пост в день Усекновения главы святого Иоанна Предтечи — 29 августа (по старому стилю), пост в навечерие Богоявления Господня — 5 января (по старому стилю).

Кроме того, на протяжении всего года хранится пост среды и пятницы.

КАК ПОСТИТЬСЯ В СРЕДУ И ПЯТНИЦУ

Пост, хранимый Православной Церковью в среду, установлен в воспоминание предания

Господа нашего Иисуса Христа Иудой на страдание и смерть, а в пятницу — в воспоминание самих страданий и смерти Его.

«Много грешат те, кто не постится в среду и пятницу», — говорил преподобный Серафим Саровский, а святитель Афанасий Великий поучает: «Разрешая есть скоромное в среду и пяток, сей человек распинает Господа».

Пост в среду и пятницу столь же важен в Православной Церкви, как и другие посты. Она строго предписывает нам соблюдать эти постные дни и осуждает произвольно нарушающих его. По 69-му Апостольскому правилу, «аще кто епископ, или пресвитер, или диакон, или иподиакон, или чтец, или певец не постится в святую Четыредесятницу пред Пасхою, или в среду, или пяток, кроме препятствия от немощи телесныя: да будет извержен. Аще же мирянин: да будет отлучен».

Но хотя пост среды и пятницы и сравнивается с постом Четыредесятницы, он менее строг Великого поста. Большую часть дней среды и пятницы в году (если они не приходятся на дни больших постов) разрешается сваренная растительная пища с елеем.

В летний и осенний мясоеды (периоды между Петровым и Успенским постами и между постами Успенским и Рождественским) среда и пятница — дни строгого поста. В зимний и весенний мясоеды (от Рождества до Великого поста и от Пасхи до Троицы) Устав разрешает в среду и пятницу рыбу. Рыба в среду и пятницу разрешается и когда

на эти дни выпадают праздники Сретения Господня, Преображения Господня, Рождества Богородицы, Введения Богородицы во храм, Успения Пресвятой Богородицы, Рождества Иоанна Предтечи, апостолов Петра и Павла, апостола Иоанна Богослова. Если праздники Рождества Христова и Крещения Господня попадают на среду и пятницу, то пост в эти дни отменяется. В навечерие (канун, сочельник) Рождества Христова (обычно день строгого поста), случившееся в субботу или воскресенье, разрешается растительная пища с растительным маслом.

Сплошные седмицы (седмицей называется неделя — дни с понедельника по воскресенье) означают отсутствие поста в среду и пятницу.

Церковью установлены как послабление перед многодневным постом или как отдых после него следующие сплошные седмицы.

1. Святки — с 7 до 18 января (11 дней), с Рождества до Крещения.

2. Мытаря и фарисея — за две недели до Великого поста.

3. Сырная (масленица) — неделя перед Великим постом (разрешается всю седмицу яйца, рыбное и молочное, но уже без мяса).

4. Пасхальная (Светлая) — неделя после Пасхи.

5. Троицкая — неделя после Троицы (неделя перед Петровым постом).

КАК ПОСТИТЬСЯ В НАВЕЧЕРИЕ БОГОЯВЛЕНИЯ ГОСПОДНЯ

Этот однодневный пост называется так же, как навечерие праздника Рождества Христова, — сочельник, или сочевник. К хранению поста в навечерие Богоявления побуждает благочестивое ожидание освященной воды, до вкушения которой православные христиане, поступая по древнему священному преданию и Уставу Церкви, не вкушают пищи, «дондеже освятятся водным краплением и причащением, то есть питием».

В сочельник в навечерие праздника Крещения, когда положено говеть до вкушения святой воды, трапеза предписана, как в Рождественский сочельник, один раз, после Божественной литургии. На трапезе правилом Церкви постановлено вкушать с елеем. «Сыра же и подобных ему, и рыб, никакоже дерзнем ясти».

По Церковному Уставу в дни сочельников (Рождественского и Богоявленского) православным христианам предписывается употреблять в пищу сочиво — смесь зерен пшеницы, мака, ядер грецких орехов, меда.

КАК ПРОВОДИТЬ ДНИ МАСЛЕНИЦЫ

Последняя приготовительная к святой Четыредесятнице неделя называется сырною, а в просторечии — масленицей. В эту неделю уже не употребляются мясные продукты, а предписывается молочная, сырная пища. Приготовляя нас к подвигу Великого поста, снисхо-

дя к нашей немощи и плоти, Церковь установила сырную седмицу, «дабы мы, от мяс и многоядения ведомые к строгому воздержанию, не опечалились, но мало-помалу оступая от приятных яств, приняли бразду поста».

В среду и пятницу сырной седмицы Церковь предписывает пощение до вечера, как в Великий пост, хотя вечером можно употреблять ту же пищу, что и в другие дни масленицы.

КАК ПОСТИТЬСЯ В ВЕЛИКИЙ ПОСТ

Великий пост начинается за семь недель до праздника святой Пасхи и состоит собственно из Четыредесятницы и Страстной седмицы. Четыредесятница установлена в воспоминание жизни Господа Иисуса Христа на земле и в честь сорокадневного пребывания в постном подвиге в пустыне Самого Спасителя, а Страстная седмица посвящается воспоминанию последних дней земной жизни, страданий, смерти и погребения Иисуса Христа.

Православная Церковь, предписывая хранить весь Великий пост, издревле установила проводить с особой строгостью первую и Страстную седмицы.

В первые два дня первой недели установлена высшая степень поста — в эти дни предписывается полное воздержание от пищи. В остальные дни Четыредесятницы, кроме субботних и воскресных дней, Церковь установила вторую степень воздержания: растительная пища принимается один раз, без масла, в вечернее время.

В субботние и воскресные дни разрешается третья степень поста, то есть употребление сваренной растительной пищи, с маслом, причем дважды в день.

Последняя, легчайшая степень воздержания, то есть употребление в пищу рыбы, разрешается только в праздник Благовещения Пресвятой Богородицы (если он приходится не в Страстную седмицу) и в день Вербного воскресения. В Лазареву субботу разрешается рыбная икра.

В Страстную седмицу предписывается пост второй степени — сухоядение, а в пятницу и субботу — полное воздержание от пищи.

Итак, пост в святую Четыредесятницу, по правилам Церкви, состоит в воздержании не только от мясных и молочных продуктов, но даже и от рыбы и от растительного масла; состоит в сухоядении (то есть без масла), а во время первой седмицы — первые два дня предписывается проводить вообще без пищи.

Отцы Церкви строго обличали тех, кто употреблял во время поста пищу хотя и постную, но изысканную.

«Есть такие хранители Четыредесятницы, — говорит блаженный Августин, — которые более прихотливо, нежели благочестиво, проводят ее. Они более изыскивают новые удовольствия, нежели обуздывают ветхую плоть. Богатым и дорогим подбором разных плодов они хотят превзойти разнообразие самого вкусного стола. Сосудов, в которых варилось мясо, они страшатся, а не страшатся похоти чрева и гортани своей».

КАК ПОСТИТЬСЯ В ПЕТРОВ ПОСТ

Петров пост установлен в честь святых апостолов и в воспоминание того, что святые апостолы, по сошествии на них Святого Духа, разошлись из Иерусалима по всем странам, пребывая всегда в подвиге поста и молитвы.

Петров пост менее строг, чем пост Четыредесятницы. Во время Петрова поста Устав Церкви предписывает еженедельно по три дня — по понедельникам, средам и пятницам — сухоясти (то есть принимать растительную пищу без масла) в девятый час после вечерни. В остальные же дни — во вторник, четверг — благословляется растительная пища с маслом. В субботние, воскресные дни, а также в дни памяти великого святого или во дни храмового праздника, совершаемых во время этого поста, разрешается рыба.

КАК ПОСТИТЬСЯ В УСПЕНСКИЙ ПОСТ

Успенский пост установлен в честь Пресвятой Богородицы. Божия Матерь, готовясь отойти в вечную жизнь, постоянно постилась и молилась. Так и нам, слабым и немощным (духовно и физически), тем более следует прибегать к посту, обращаясь к Пресвятой Деве за помощью во всякой нужде и молитве.

Успенский пост не так строг, как Великий, но более строг, чем Петров и Рождественский посты.

В понедельник, среду и пятницу Успенского поста Устав Церкви предписывает питаться

сухоядением, во вторник и четверг — можно есть отварные овощи, но без масла; по субботним и воскресным дням разрешается и елей.

Мало кто знает, что до праздника Преображения Господня, когда в храмах освящаются виноград и яблоки, Церковь обязует нас воздерживаться от этих плодов до их благословения. По преданию от святых отцов, «если же кто от братии снесть гроздие прежде праздника, то запрещение за непослушание да приимет и не вкусит гроздие во весь месяц август». После этих праздников виноград, яблоки и другие плоды нового урожая присутствуют на трапезе, и особенно — в понедельник, среду и пятницу.

В праздник Преображения Господня по Церковному Уставу разрешается на трапезе рыба.

КАК ПОСТИТЬСЯ В ДЕНЬ УСЕКНОВЕНИЯ ГЛАВЫ СВЯТОГО ИОАННА ПРЕДТЕЧИ

Благоговея к посту, страданиям и смерти Господа и святых Его, Церковь установила однодневный пост в день Усекновения главы Иоанна Предтечи и Крестителя Господня, великого постника, питавшегося в пустыне акридами и диким медом.

В Уставе Церковном пишется, что «достоит нам в той день сетованием унылым быти, а не чревоугождение имети». Пост в день Усекновения главы Иоанна Предтечи должен состоять, по Уставу Церкви, в воздержании не толь-

ко от мясной и молочной пищи, но от рыбной, и, следовательно, состоять «в трапезе из елея, овощей или что Бог дарует от таковых».

КАК ПОСТИТЬСЯ В ДЕНЬ ВОЗДВИЖЕНИЯ КРЕСТА ГОСПОДНЯ

Животворящий Крест Господень напоминает нам о добровольных, спасительных за нас страданиях и смерти Господа нашего Иисуса Христа. В этот день Церковь, перенося наши мысли к печальному событию на Голгофе, внушая нам деятельное участие в страданиях и смерти распятого за нас Господа и Спасителя, установила однодневный пост, располагающий нас к покаянию и свидетельствующий о нашем живом участии в страданиях и смерти Господа.

На трапезе в день Воздвижения Животворящего Креста Господня положено вкушать овощи и растительное масло. «Сыра же и яиц, и рыбы никакоже дерзнем коснутися», — пишется в Уставе Церковном.

КАК ПОСТИТЬСЯ В РОЖДЕСТВЕНСКИЙ ПОСТ

Рождественский пост установлен для того, чтобы мы ко дню Рождества Христова очистили себя покаянием, молитвою и постом, чтобы с чистым сердцем, душой и телом могли благоговейно встретить явившегося в мир Сына Божия и чтобы кроме обычных даров и жертв, принести Ему наше чистое сердце и желание следовать Его учению.

Правила воздержания, предписанные Церковью в Рождественский пост, столь же строги, как и в Петров пост. Понятно, что во время поста запрещены мясо, сливочное масло, молоко, яйца, сыр. Кроме того, в понедельник, среду и пятницу Рождественского поста уставом запрещаются рыба, вино и елей, и дозволяется принимать пищу без масла (сухоядение) только после вечерни. В остальные же дни — вторник, четверг, суббота и воскресенье — разрешено принимать пищу с растительным маслом. Рыба во время Рождественского поста разрешается в субботние и воскресные дни и великие праздники, например, в праздник Введения во храм Пресвятой Богородицы, в храмовые праздники и во дни великих святых, если эти дни приходятся на вторник или четверг. Если же праздники приходятся на среду или пятницу, то разрешение поста положено только на вино и елей. От 20 декабря по 24 декабря (старого стиля) пост усиливается, и в эти дни даже в субботу и воскресенье рыба не благословляется. Это особенно важно помнить, потому что с введением нового календаря именно на эти дни строгого поста теперь приходится празднование гражданского Нового года.

Последний день Рождественского поста называется сочельником, потому что Уставом в этот день положено есть сочиво. Есть сочиво принято, видимо, в подражание посту Даниила и трех отроков, воспоминаемых пред праздником Рождества Христова, которые питались от семян земных, чтобы не оскверняться от язы-

ческой трапезы (Дан. 1, 8), — и согласно со словами Евангелия, произносимыми иногда в навечерие праздника: Царство Небесное подобно зерну горчичному, которое человек взял и посеял на поле своем, которое, хотя меньше всех семян, но, когда вырастет, бывает больше всех злаков и становится деревом, так что прилетают птицы небесные и укрываются в ветвях его (Мф. 13, 31—36). В сочельник у православных христиан сохраняется благочестивый обычай ничего не есть до первой вечерней звезды, напоминающей о явлении звезды на востоке, возвестившей о рождении Иисуса Христа.



СВЯТИТЕЛЬ ИГНАТИЙ (БРЯНЧАНИНОВ)

СВЯТООТЕЧЕСКОЕ УЧЕНИЕ О ПОСТЕ

ПОСТ – ОСНОВАНИЕ ДОБРОДЕТЕЛИ

Глава добродетелей — молитва; их основание — пост.

Пост есть постоянная умеренность в пище с благоразумною разборчивостию в ней.

Гордый человек! Ты мечтаешь так много и так высоко о уме твоем, а он — в совершенной и непрерывной зависимости от желудка.

Закон поста, будучи по наружности законом для чрева, в сущности есть закон для ума.

Ум, этот царь в человеке, если желает вступить в права своего самодержавия и сохранить их, должен прежде всего подчиниться закону поста. Только тогда он будет постоянно бодр и светел; только тогда он может властвовать над пожеланиями сердца и тела; только при постоянной трезвенности он может изучать заповеди евангельские и последовать им. Основание добродетелей — пост.

Вновь созданному человеку, введенному в рай, дана единственная заповедь — заповедь о посте. Конечно, дана одна заповедь потому, что она была достаточна для сохранения первозданного человека в его непорочности.

Заповедь не говорила о количестве пищи, а воспрещала только качество. Да умолкнут же

те, которые признают пост только в количестве пищи, а не в качестве. Углубясь в опытное изучение поста, они увидят значение качества пищи.

Так важна заповедь поста, объявленная Богом человеку в раю, что, вместе с заповедию, произнесена угроза казнию за нарушение заповеди. Казнь заключалась в поражении человеков вечною смертию.

И ныне греховная смерть продолжает поражать нарушителей святой заповеди поста. Несоблюдающий умеренности и должной разборчивости в пище не может сохранить ни девства, ни целомудрия, не может обуздывать гнева, предается лености, унынию и печали, делается рабом тщеславия, жилищем гордости, которую вводит в человека его плотское состояние, являющееся наиболее от роскошной и сытой трапезы.

Заповедь поста возобновлена или подтверждена Евангелием: «Внемлите же себе, да не когда отягчают сердца ваша объядением и пиянством» (Лк. 21, 34), — завещал Господь. Объядение и пьянство сообщают дебелость не только телу, но уму и сердцу, то есть вводят человека по душе и телу в плотское состояние.

Напротив того, пост вводит христианина в состояние духовное. Очищенный постом — смирен духом, целомудрен, скромен, молчалив, тонок по чувствам сердечным и мыслям, легок по телу, способен к духовным подвигам и умозрениям, способен к приятию Божественной благодати.

Плотской человек всецело погружен в греховные наслаждения. Он сладострастен и по телу, и по сердцу, и по уму, он неспособен не только к духовному наслаждению и к приятию Божественной благодати, но и к покаянию. Он неспособен вообще к духовным занятиям: он пригвожден к земле, утонул в вещественности, заживо — мертв душой.

«Горе вам, насыщенные ныне: яко взалчете!» (Лк. 6, 25). Таково изречение Слова Божия нарушителям заповеди святого поста. Чем будете вы питаться в вечности, когда научились здесь единственно пресыщению вещественными брашнами и вещественными наслаждениями, которых нет на небе? Чем будете вы питаться в вечности, когда вы не вкусили ни одного небесного блага? Как можно вам питаться и наслаждаться небесными благами, когда вы не стяжали к ним никакого сочувствия, стяжали отвращение?

Насущный хлеб христиан — Христос. Ненасытное насыщение этим Хлебом — вот пресыщение и наслаждение спасительное, к которому приглашаются все христиане.

Ненасытно насыщайся Словом Божиим; ненасытно насыщайся исполнением заповедей Христовых; ненасытно насыщайся трапезой, уготованной сопротив стужающих тебе, и упивайся чашею державною.

«С чего начать нам, — говорит святой Макарий Великий, — никогда не занимавшимся исследованием сердец наших? Стоя вне, будем стучаться молитвой и постом, как и Господь повелел: Толцыте, и отверзется вам».

Этот подвиг, который предлагает нам один из величайших наставников монашества, был подвигом святых апостолов. Из среды его они сподоблялись слышать вещания Духа. «Служащим им Господеви,— говорит писатель их деяний, — и постящимся, рече Дух Святый: отделите Ми Варнаву и Савла на дело, на неже призвах их. Тогда постившеся и помолившеся и возложше руки на ня, отпустиша их». Из среды подвига, в котором совокуплены были пост и молитва, услышалось повеление Духа о призвании язычников в христианство.

Чудное совокупление поста с молитвою! Молитва — безсильна, если не основана на посте, и пост — бесплоден, если на нем не создана молитва.

Пост отрешает человека от плотских страстей, а молитва борется с душевными страстями и, победив их, проникает весь состав человека, очищает его; в очищенный словесный храм она вводит Бога.

Кто, не обработав земли, засевает ее, тот погубляет зерна и вместо пшеницы пожинает терние. Так и мы, если будем сеять семена молитвы, не истончив плоти, то вместо правды плодов — принесем грех. Молитва будет уничтожаться и расхищаться различными суетными и порочными помышлениями и мечтаниями, оскверняться ощущениями сладострастными. Плоть наша произошла от земли и, если не возделать ее подобно земле, никогда не может принести плода правды.

Напротив, если кто обработает землю с великим тщанием и издержками, но оставит ее

незасеянною, то она густо покрывается плевелами. Так, когда тело будет истончено постом, а душа не возделается молитвою, чтением, смиренномудрием, тогда пост делается родителем многочисленных плевелов — душевных страстей: высокоумия, тщеславия, презорства.

Что такое — страсть объядения и пьянства? Потерявшее правильность естественное желание пищи и пития, требующее гораздо большего количества и разнообразного качества их, нежели сколько нужно для поддержания жизни и сил телесных, на которые излишнее питание действует противоположно своему естественному назначению, действует вредно, ослабляя и уничтожая их.

Желание пищи выправляется простой трапезой и воздержанием от пресыщения и наслаждения пищею. Сперва должно оставить пресыщение и наслаждение: этим и изощряется желание пищи и получает правильность. Когда же желание сделается правильным, тогда оно удовлетворяется простой пищей.

Напротив того, желание пищи, удовлетворяемое пресыщением и наслаждением, притупляется. Для возбуждения его мы прибегаем к разнообразным вкусным яствам и напиткам. Желание сперва представляется удовлетворенным; потом делается прихотливее и, наконец, обращается в болезненную страсть, ищущую непрестанного наслаждения и пресыщения, постоянно пребывающую неудовлетворенною.

Намереваясь посвятить себя на служение Богу, положим в основание подвига нашего пост. Существенным качеством всякого осно-

вания должна быть непоколебимая твердость: иначе невозможно устоять на нем зданию, как бы здание само по себе не было прочно. И мы никак, никогда, ни под каким предлогом не дозволим себе нарушить поста пресыщением, особенно же упивством.

Наилучшим постом признают святые отцы употребление пищи однажды в день не досыта. Такой пост не расслабляет тела продолжительным неядением и не отягощает его излишеством пищи, притом сохраняет его способным к душеспасительной деятельности. Такой пост не представляет никакой яркой особенности, и потому постящийся не имеет причины к превозношению, к которому так склонен человек по поводу самой добродетели, особенно, когда она резко выставляется.

Кто занят телесными трудами или так слаб телом, что не может довольствоваться употреблением пищи однажды в день, тот должен вкушать дважды. Пост для человека, а не человек для поста.

Но при всяком употреблении пищи, и редком и частом, строго воспрещается пресыщение: оно делает человека неспособным к духовным подвигам и отворяет дверь другим плотским страстям.

Неумеренный пост, то есть продолжительное излишнее воздержание в пище, не одобряется святыми отцами: от безмерного воздержания и происходящего от него изнеможения человек делается неспособным к духовным подвигам, часто обращается к объядению, часто впадает в страсть превозношения и гордости.

Весьма важно качество пищи. Запрещенный райский плод, хотя был прекрасным на вид и вкусным, но он пагубно действовал на душу: сообщал ей познание добра и зла и тем уничтожал непорочность, в которой были созданы наши праотцы.

И ныне пища продолжает сильно действовать на душу, что особенно заметно при употреблении вина. Такое действие пищи основано на разнообразном действии ее на плоть и кровь и на том, что пары ее и газы от желудка подымаются в мозг и имеют влияние на ум.

По этой причине все охмеляющие напитки, особливо хлебные, возбраняются подвижнику, как лишающие ум трезвости и тем победы в мысленной брани. Побежденный ум особливо сладострастными помыслами, усладившийся ими, лишается духовной благодати; приобретенное многими и долговременными трудами теряется в несколько часов, в несколько минут.

«Монах отнюдь не должен употреблять вина», — сказал преподобный Пимен Великий. Этому правилу должен последовать и всякий благочестивый христианин, желающий сохранить свое девство и целомудрие. Святые отцы следовали этому правилу, а если и употребляли вино, то весьма редко и с величайшею умеренностью.

Горячительная пища должна быть изгнана с трапезы воздержника, как возбуждающая телесные страсти. Таковы перец, имбирь и другие пряности.

Самая естественная пища — та, которая назначена человеку Создателем немедленно по создании, — пища из царства растительного. Сказал Бог праотцам нашим: «Вот, Я дал вам всякую траву, сеющую семя, какая есть на всей земле, и всякое дерево, у которого плод, сеющий семя, — вам сие будет в пищу» (Быт. 1, 29). Уже после потопа разрешено употребление мяса.

Растительная пища есть наилучшая для подвижника. Она наименее горячит кровь, наименее утучняет плоть; пары и газы, отделяющиеся от нее и восходящие в мозг, наименее действуют на него; наконец, она — самая здоровая, как наименее производящая слизей в желудке. По этим причинам, при употреблении ее с особенною удобностью сохраняется чистота и бодрость ума, а с ними и его власть над всем человеком; при употреблении ее слабее действуют страсти, и человек более способен заниматься подвигами благочестия.

Рыбные яства, особливо приготовленные из крупных морских рыб, уже совсем другого свойства: они ощутительнее действуют на мозг, тучнят тело, горячат кровь, наполняют желудок вредными слизями, особливо при частом и постоянном употреблении.

Эти действия несравненно сильнее от употребления мясной пищи: она крайне утучняет плоть, доставляя ей особенную дебелость, горячит кровь; пары и газы ее очень отягощают мозг. По этой причине она вовсе не употребляется монахами; она — принадлежность людей, живущих посреди мира, всегда занятых усиленными телесными трудами. Но и для них постоянное употребление ее вредно.

«Как! — воскликнут здесь мнимые умницы. — Мясная пища разрешена человеку Богом, и вы ли воспрещаете употребление ее?» На это мы отвечаем словами апостола: «Все мне позволено, но не все на пользу» (1 Кор. 10, 23). Мы уклоняемся от употребления мяс не потому, чтобы считали их нечистыми, но потому, что они производят особенную дебелость во всем нашем составе, препятствуют духовному преуспеянию.

Святая Церковь мудрыми учреждениями и постановлениями своими, разрешив христианам, живущим посреди мира, употребление мяса, не допустила постоянного употребления их, но разделила времена мясоядения временами воздержания от мяса, временами, в которые вытрезвляется христианин от своего мясоядения. Такой плод постов может узнать на себе опытом всякий соблюдающий их.

Для иночествующих запрещено употребление мяса, дозволено употребление молочной пищи и яиц во времена мясоядений. В известные времена и дни им разрешается употребление рыбы. Но наибольшее время они могут употреблять только одну растительную пищу.

Растительная пища почти исключительно употребляется самыми ревностными подвижниками благочестия, особливо ощутившими в себе хождение Духа Божия, по вышесказанному удобству этой пищи и ее дешевизне. Для пития они употребляют одну воду, избегая не только

разгорячающих и охмеляющих напитков, но и питательных, каковы все хлебные напитки.

Правила поста установлены Церковию с целью вспоможения чадам ее, как руководство для всего христианского общества. При этом предписано каждому рассматривать себя с помощью опытного и рассудительного духовного отца и не возлагать на себя поста, превышающего силы: потому что, повторяем, пост для человека, а не человек для поста; пищею, данною для поддержания тела, не должно разрушать его.

«Если удержишь чрево, — сказал святой Василий Великий, — то взойдешь в рай; если же не удержишь, то будешь жертвою смерти». Под именем рая здесь должно разуметь благодатное молитвенное состояние, а под именем смерти — состояние страстное. Благодатное состояние человека во время пребывания его на земле служит залогом вечного блаженства его в небесном Эдеме; ниспадение во власть греха и в состояние душевной мертвости служит залогом ниспадения в адскую пропасть для вечного мучения. Аминь.

ЗНАЧЕНИЕ ПОСТА ДЛЯ ЧЕЛОВЕКА

> Внемлите себе, да не отягчают сердца ваша объядением и пиянством.
>
> *(Лк. 21, 34)*

Возлюбленные братия! Душеспасительно нам в дни святой Четыредесятницы не только удручать тела наши постом, но и беседовать

о посте; душеспасительно нам в дни святой Четыредесятницы обратить все должное внимание на предостережение от пресыщения и насыщения, сделанное нам Самим Господом: внемлите себе, сказал Он, да не отягчают сердца ваша объядением и пиянством.

Установление поста — Божие установление. Первая заповедь, данная Богом человечеству, — заповедь о посте. Она была необходимо нужною для нас в раю, до падения нашего, — тем нужнее она по падении. Заповедь о посте дана в раю, повторена в Евангелии. Вознесем мысли к Божественному установлению поста, и созерцанием этого установления оживим, как бы душою, самый подвиг поста.

Подвиг поста не принадлежит исключительно телу; подвиг поста полезен и нужен не единственно для тела; он полезен и нужен преимущественно для ума и сердца. «Внемлите себе, да не отягчают сердца ваша объядением и пиянством», — Спаситель мира открыл нам в этих словах достойное особенного внимания последствие от излишнего употребления пищи и пития, последствие страшное, последствие душепагубное. От угождения чреву отягощается, грубеет, ожесточается сердце; ум лишается своей легкости и духовности; человек соделывается плотским.

Что значит плотской человек? Именем плотского отмечает Священное Писание того несчастного человека, который пригвожден к земле, который не способен к помышлениям и ощущениям духовным: «Не имать Дух Мой пребывати в человецех сих во век, зане суть

плоть» (Быт. 6, 3), — засвидетельствовал Бог. Плотской человек не способен к Богопочитанию. Даже человек духовный, подвергшись насыщению, теряет свою духовность, теряет как бы самую способность знать Бога и служить Ему: «Яде Иаков, — говорит Священное Писание, называя Иаковом истинного служителя Божия, — и насытися, и отвержесе возлюбленный: уты (стал упрям), утолсте, разшире: и остави Бога, сотворшаго его, и отступи от Бога Спаса своего» (Втор. 32, 15). В такое состояние приходит подвижник, когда исключит из своих подвигов подвиг поста. Дебелость и мгла, сообщаемые телу обилием и неразборчивостию в пище, мало-помалу сообщаются телом сердцу и сердцем уму. Тогда эти душевные очи, сердце и ум, притупляются; вечность скрывается от них; земная жизнь представляется для болезненного зрения бесконечною. Соответственно понятиям и чувствованиям направляется земное странствование, и злосчастный слепотствующий странник вместе с отверженным змеем «на чреве ходит, и землю снедает вся дни земного живота своего» (Быт. 3, 14). Нарушение поста угрожает ученику Христову отпадением от Христа.

Такое влияние неумеренного или даже неосмотрительного и неосторожного употребления пищи на человека объясняет причину, по которой человек в самом состоянии невинности своей, посреди наслаждений рая, нуждался в заповеди о посте. Ей предоставлено было сохранять новосозданную тварь, совокупленную из двух естеств, телесного

и духовного, в духовном состоянии; ей предоставлено было уравновешивать два естества и соблюдать перевес при естестве духовном. С помощью ее человек мог непрестанно предстоять мыслию и сердцем пред Богом, мог быть неприступным для помысла и мечтания суетных.

Тем нужнее заповедь о посте для человека падшего. Пристрастие к земле, к кратковременной земной жизни, к ее сладостному, к ее великому и славному, самая наклонность к греху сделались свойственными падшему естеству, как свойственны недугу производимые им беспорядочные влечения и ощущения. Мы пригвождены к земле, прилеплены к ней всею душою — не только телом; соделались совершенно плотскими, лишены духовного ощущения, не способны к помышлениям небесным. Заповедь о посте опять является первою, необходимою для нас заповедью.

Только при помощи поста мы можем отторгнуться от земли! Только при помощи поста мы можем противостать увлекательной силе земных наслаждений! Только при помощи поста мы можем разорвать союз с грехом! Только при помощи поста дух наш может освободиться от тяжких оков плоти! Только при помощи поста мысль наша может возникнуть от земли и воззреть к Богу! По мере того как мы возлагаем на себя благое иго поста, дух наш приобретает большую свободу: он устремляется в область духов, ему родственную, начинает часто обращаться к созерцанию Бога, погружаться в это неизмеримое и чудное

созерцание, умедлять в нем. Если предметы вещественного мира, освещенные лучами вещественного солнца, непременно заимствуют от него и издают сияние, то как не просветиться нашему духу, когда он, свергнув, при посредстве поста, грубую и густую завесу плотяности, предстанет непосредственно Солнцу Правды — Богу? Он просвещается! он просвещается и изменяется! Возникают в нем помышления новые, божественные, открываются пред ним доселе неведомые ему таинства. Небеса поведают ему славу Божию, твердь возвещает всемогущество сотворившей ее руки; все создания, видимые и невидимые, громко проповедуют неизреченную милость Создателя; он вкушает духовно и видит духовно, «яко благ Господь». Благодатная легкость и тонкость духа сообщаются телу: тело вслед за духом влечется к ощущениям духовным и предпочитает пищу нетленную, для которой оно создано, пище тленной, к которой оно ниспало. Первоначально оно с трудом подчиняется врачеванию и насилию поста; первоначально оно возмущается против установления поста, восстановляет против него дух наш, вооружается против него различными умствованиями, почерпнутыми из лжеименного разума: но, будучи укрощено и уврачевано постом, оно уже ощущает и мудрствует иначе. Его отношения к пресыщению таковы, каковы ощущения выздоровевшего человека к зловредным яствам, которых он неистово желал во время болезни; его отношения к пресыщению подобны отношениям к обнаруженному и уже явному яду, которым отнимается у духа преобладание над плотию, которым человек от подобия и сродства Ангелу низводится к подобию и сродству бессловесных.

Духовные воины, одержавшие победу над плотию посредством поста, представшие пред лице Господа для научения величайшим тайнам и возвышеннейшим добродетелям, слышат из уст Его учение о высокой добродетели поста и откровение тайны — того состояния, которое мало-помалу образуется от насыщения и пресыщения: внемлите себе, да не когда отягчают сердца ваша объядением и пьянством. Напоминается победителям тщательное хранение при себе оружия, которым добыта победа! И получается победа, и сохраняется добыча, приобретенная победою, одним и тем же оружием — постом...

Братия! Будем протекать поприще святого поста с усердием и тщанием. Лишения, которым, видимо, подвергается наше тело по уставу поста, ничтожны пред душевною пользою, которую способен принести пост. Отрешим посредством поста наши тела от роскошной и тучной трапезы, а сердца от земли и тления, от той глубокой и пагубной забывчивости, которой мы отделяем себя от предстоящей нам и готовой объять нас вечности. Устремимся и духом, и телом к Богу! Убоимся плотского состояния, производимого нарушением поста, убоимся производимой презрением поста совершенной неспособности к Богопочитанию и Богопознанию. Эта гибельная неспособность — начало вечной смерти. Эта

гибельная неспособность является в нас тогда, когда от пренебрежения Божественною заповедью о посте мы попустим отягчать сердцам нашим объядением и пьянством. Аминь.

ЗНАЧЕНИЕ ПОСТА ПО ОТНОШЕНИЮ К ПАДШИМ ДУХАМ

«Сей род, — сказал Господь Своим апостолам о духах злобы, — ничимже может изыти из одержимых ими, токмо молитвою и постом». Вот новая черта поста!

Пост приемлется Богом, когда предшествует ему великая добродетель — милость; посту приготовляется награда на небе, когда он чужд лицемерства и тщеславия; пост действует, когда сопряжена ему другая великая добродетель — молитва. И как действует? Не только укрощает страсти в человеческом теле, — вступает в борьбу с духами злобы, побеждает их.

Отчего пост, который сам по себе — телесный подвиг, может действовать или содействовать молитве в брани против духов? И отчего, наоборот, бесплотные духи могут подчиняться влиянию на них поста? Причина действия поста на духов злобы заключается в его сильном действии на наш собственный дух. Укрощенное постом тело доставляет человеческому духу свободу, силу, трезвенность, чистоту, тонкость. Только в таком настроении дух наш может противостать невидимым врагам своим: «Аз же, внегда они, демоны, стужаху ми, — говорит боговдохновенный Давид, — облачахся во вретище, и смирях постом душу

мою, и молитва моя в недро мое возвратится» (Пс. 34, 13).

Пост доставляет уму трезвенность, а молитва есть оружие ума, которым он отгоняет от себя невидимых супостатов. Пост смиряет душу, освобождая ее от ожесточения и напыщения, являющихся от пресыщения, а молитва постящегося делается особенно сильною, произносится не поверхностно, произносится из самой души, из глубины сердца, направляет, возносит его к Богу.

СОЧЕТАНИЕ ПОСТА С МИЛОСТИЮ И МОЛИТВОЮ

«Благо, — говорил Архангел Рафаил Товитам, — молитва с постом и милостынею и правдою» (Тов. 12, 8).

Великое благо — такой пост! Благо он для грешников, как единственная дверь для исшествия из плотского состояния, для вступления в спасительную пажить покаяния и для неисходного пребывания в этой спасительной пажити. Великое благо он не для одних грешников — великое благо он для праведников, великое оружие в руках их. Во все время земного странствования они не покидают его, им удерживают себя в чистоте и святыне. Пост свой они основывают на милости; пост свой они полагают в основание молитве; молитвою веры приемлют все просимое ими.

«Плоть наша, — любомудрствует преподобный Марк, — взята от земли и свойством своим подобна земле: для нее необходимо возде-

ливание. Как семена, посеянные на ниве, не обработанной земледельческими орудиями, пропадают, не принеся никакого плода, так и молитва остается бесплодною, если для нее не приготовлена плоть, не приготовлено сердце постом». Развлечение и отягчение мыслей, холодность, ожесточение сердца, суетные и греховные мечты, непрестанно возникающие в воображении, уничтожают молитву пресыщенного. И наоборот: как на ниве, тщательно обработанной земледельческими орудиями, но незасеянной полезными семенами, с особенною силою вырастают плевелы, так в сердце постящегося, если он, удовлетворяясь одним телесным подвигом, не оградит ум подвигом духовным, то есть молитвою, густо и сильно вырастают плевелы самомнения и высокомудрия.

Высокомудрие и самомнение в безрассудном, жестком постнике всегда соединены с уничижением и осуждением ближнего, с особенною способностью соблазняться, наконец с самообольщением, гордынею, погибелью.

Пост — это сильное орудие; когда он предоставлен самому себе, когда из орудия он уже претворяется как бы в цель жизни, в цель тщеславия — делается для подвижника орудием самоубийства. Таким постом постились фарисеи, и постились много, постились во вред себе.

«Таков ли тот пост, который Я избрал, день, в который томит человек душу свою, когда гнет голову свою, как тростник, и подстилает под себя рубище и пепел? Это ли назовешь

постом и днем, угодным Господу? Вот пост, который Я избрал: разреши оковы неправды, развяжи узы ярма, и угнетенных отпусти на свободу, и расторгни всякое ярмо; раздели с голодным хлеб твой, и скитающихся бедных введи в дом; когда увидишь нагого, одень его, и от единокровного твоего не укрывайся. Тогда откроется, как заря, свет твой, и исцеление твое скоро возрастет, и правда твоя пойдет пред тобою, и слава Господня будет сопровождать тебя. Тогда ты воззовешь, и Господь услышит; возопиешь, и Он скажет: «Вот Я!» (Ис. 58, 5—9). Пророк требует, чтоб посту предшествовала и сопутствовала милость; он дает обетование, что молитва подвижника, сопрягающего пост с милостию, будет немедленно услышана, что такой подвижник сподобится благодатного посещения Божия...





СВЯТЫЕ О ПОСТЕ

СВЯТИТЕЛЬ ИОАНН ЗЛАТОУСТ

Пост есть лекарство; но лекарство, хотя бы тысячу раз было полезно, часто бывает бесполезным для того, кто не знает, как им пользоваться. Нужно знать и то, в какое время должно принимать его, и количество самого лекарства, и телосложение того, кто принимает, и свойство страны, и время года, и приличный род пищи и многое другое. И если одно что-нибудь будет оставлено без внимания, то повредит всему прочему, о чем сказано. Если же для нас нужна такая точность, когда надобно лечить тело, — то тем более необходимо со всею строгостью разбирать и рассматривать все, когда лечим душу и врачуем помыслы.

СВЯТИТЕЛЬ ДИМИТРИЙ РОСТОВСКИЙ

Кто не знает того, что Моисей, постившись, сподобился беседовать с Богом? Даниил постом заградил уста львам, три отрока постом угасили силу огненную. И много других примеров поста имеется в Ветхом и Новом Завете и в церковной истории, как рассказывают об этом жития святых.

ПРЕПОДОБНЫЙ СЕРАФИМ САРОВСКИЙ

Подвигоположник и Спаситель наш Господь Иисус Христос пред выступлением на подвиг искупления рода человеческого укрепил Себя продолжительным постом. И все подвижники, начиная работать Господу, вооружали себя постом и не иначе вступали на путь крестный, как в подвиге поста. Самые успехи в подвижничестве измеряли они успехами в посте.

К строгому посту святые люди приступали не вдруг, делаясь постепенно и мало-помалу способными довольствоваться самою скудною пищею. Преподобный Дорофей, приучая ученика своего, Досифея, к посту, постепенно отнимал от стола его по малой части, так что от четырех фунтов меру его ежедневной пищи низвел, наконец, до восьми лотов хлеба.

При всем том святые постники, к удивлению других, не знали расслабления, но всегда были бодры, сильны и готовы к делу. Болезни между ними были редки, и жизнь их текла чрезвычайно продолжительно.

В той мере, как плоть постящегося становится тонкою и легкою, духовная жизнь приходит в совершенство и открывает себя чудными явлениями. Тогда дух совершает свои действия как бы в безтелесном теле. Внешние чувства точно закрываются, и ум, отрешаясь от земли, возносится к небу и всецело погружается в созерцание мира духовного.

Однако ж не всякий сможет наложить на себя строгое правило воздержания во всем

или лишить себя всего, что может служить к облегчению немощей. «Могий вместити да вместит» (Мф. 19, 12).

Пищи употреблять должно каждый день столько, чтобы тело, укрепясь, было другом и помощником душе в совершении добродетели; иначе может быть и то, что при изнеможении тела и душа ослабеет. По пятницам и средам, особенно же в четыре поста, пищу, по примеру отцов, употребляй один раз в день, — и Ангел Господень прилепится к тебе.

СВЯТОЙ ПРАВЕДНЫЙ ИОАНН КРОНШТАДТСКИЙ

Поститься христианину необходимо для того, чтобы прояснить ум и возбудить, и развить чувство, и подвигнуть к благой деятельности волю. Эти три способности человека мы затмеваем и подавляем более всего объядением и пьянством и заботами житейскими (Лк. 21, 34), а чрез то отпадаем от Источника жизни — Бога, и ниспадаем в тление и суету, извращая и оскверняя в себе образ Божий. Объядение и сластолюбие пригвождают нас к земле и обсекают, так сказать, у души ее крылья. А посмотрите, какой высокий полет был у всех постников и воздержников! Они, как орлы, парили в небесах; они, земнородные, жили умом и сердцем на небесах и слышали там неизреченные глаголы, и там научились Божественной премудрости. И как человек унижает себя чревоугодием, объядением и пьянством! Он извращает свою природу, со-

зданную по образу Божию, и уподобляется скоту бессловесному, и даже делается хуже его. О, горе нам от пристрастий наших, от беззаконных навыков наших! Они препятствуют нам любить Бога и ближних и исполнять заповеди Божии; они утверждают в нас преступное плотское себялюбие, коего конец — погибель вечная.

Поститься и потому христианину необходимо, что с вочеловечением Сына Божия природа человеческая одуховлена, обожена, и мы поспешаем к Горнему Царствию, которое не пища и питие, но праведность и мир и радость во Святом Духе (Рим. 14, 17). Пища для чрева, и чрево для пищи; но Бог уничтожит и то, и другое (1 Кор. 6, 13). Есть и пить, то есть иметь пристрастие к чувственным удовольствиям, свойственно только язычеству, которое, не зная духовных, небесных наслаждений, поставляет всю жизнь в удовольствии чрева, в многоядении и многопитии. Оттого Господь часто обличает в Евангелии эту пагубную страсть...

Кто отвергает посты, тот забывает, отчего произошло грехопадение первых людей (от невоздержания) и какое оружие против греха и искусителя указал нам Спаситель, когда искушался в пустыне (постясь сорок дней и ночей), тот не знает или не хочет знать, что человек отпадает от Бога именно наичаще чрез невоздержание, как это и было с жителями Содома и Гоморры и с современниками Ноя, ибо от невоздержания происходит всякий грех в людях. Кто отвергает посты, тот отни-

мает у себя и у других оружие против многострастной плоти своей и против диавола, сильных против нас особенно чрез наше невоздержание, — тот и не воин Христов, ибо бросает оружие и отдается добровольно в плен своей сластолюбивой и грехолюбивой плоти; тот, наконец, слеп и не видит отношения между причинами и последствиями дел.

ПРЕПОДОБНЫЙ МАКАРИЙ ОПТИНСКИЙ

Соблюдение постов и постных дней необходимо нужно. Это не человеческая выдумка, а содействием Святаго Духа постановлено и узаконено Церковию и Соборами, а основание и Глава Церкви Сам Господь наш Иисус Христос. Он Церковь Свою облек такою властию, что, ежели «кто преслушает Церковь, буди тебе якоже язычник и мытарь» (Мф. 18, 17), а еще сказал к апостолам и в них к пастырям: «Слушаяй вас, Мене слушает: и отметаяйся вас, Мене отметается: отметаяйся же Мене, обметается пославшаго Мя» (Лк. 10, 16). И только одно покаяние может примирить нас с преступлением сим (то есть — нарушением поста), а когда кто с презрением делает сие (то есть нарушает святой пост), то уже я и не могу ничего сказать (в его оправдание)...

Пищу употребляйте, во славу Божию, могущую укреплять ваш телесный состав, положенную уставом Церкви приличествующим временам мясоястий и постов, не слушайте советующих вам противное — удаляться пищи и

пития. Мы должны быть, по учению святых отцев, не телоубийцами, но страстоубийцами, то есть истреблять в себе страсти: гордости и тщеславия, плотских похотей, сребролюбия, гнева, зависти и злопомнения обид ближних и прочее, а насаждать в себе: любовь, кротость, смирение, милость, терпение и прочие христианские добродетели, молитвою укрепляемые...

ПРЕПОДОБНЫЙ АМВРОСИЙ ОПТИНСКИЙ

Очень рад, что служащие у вас стали почитать среду и пятницу, не нарушая правила Церкви о посте. Примеры немцев и других иностранцев ввели в заблуждение русских православных не уважать поста, уверяя, что в пище мало греха или совсем нет греха. Если бы это было справедливо, то Адам и Ева не были бы изгнаны из рая за вкушение плода от запрещенного древа... Но сила греха состояла не в плоде древа, а в запрещении и преслушании. Так и теперь грех не в пище, а в запрещении и преслушании правил Церкви...

Хотя свободно рассуждающие и думают, что мало различия, пить ли чай или настой мяты, а на самом деле это имеет немалое значение. Всякое лишение и всякое понуждение ценится пред Богом, по сказанному во Евангелии: нудится Царствие Божие, и нуждницы восхищают оное (Мф. 11, 12). И дерзновенно и самовольно нарушающие правило поста называются врагами креста: имже Бог чрево, и

слава в студе их (Флп. 3, 18—19). И в псалмах сказано: заблудиша от чрева (Пс. 57, 4). Разумеется, — иное дело, если кто нарушает пост по болезни и немощи телесной. А здоровые от поста бывают здоровее и добрее и сверх того долговечнее бывают, хотя на вид и тощими кажутся. При посте и воздержании плоть не так бунтует, и сон не так одолевает, и пустых мыслей в голову меньше лезет, и охотнее духовные книги читаются и более понимаются...

ПРЕПОДОБНЫЙ ИОСИФ ОПТИНСКИЙ

Спрашиваете меня, грешного, как вам поступить с молодыми сестрами относительно говения в сем посту, и прибавляете, что прежде — и рясофорные, и послушницы — все говели. Скажу вам на это, Матушка: держитесь прежнего порядка. Если по случаю работ нельзя говеть по целой неделе, то пусть говеют хоть по три дня, и не все вдруг. Тайны Пречистые — преднебесные суть пища и питие душ человеческих. Не давайте же своим овечкам долго томиться гладом духовным...

Что вы лишний раз в пост кушаете — это ничего. Ведь вы не от прихоти так поступаете, а по нужде. Впрочем, все-таки укоряйте себя, кайтесь и смиряйтесь. И тут укорного ничего нет, что вы по слабости ночью читаете молитву лежа и четки исполняете. Самоукорение же, покаяние и смирение и здесь не лишни...

ПРЕПОДОБНЫЙ ВАРСОНОФИЙ ОПТИНСКИЙ

Пост, возбуждая к молитве, как-то особенно ненавистен врагу: приходят ко мне на совет и на исповедь — между прочим, советую соблюдать святые посты. Со всем соглашаются, а как дело коснется поста: не хочу, не могу и прочее, и прочее... Вот как враг ненавидит святой пост: возбуждает против поста, не хочется ему, чтобы соблюдались святые посты...



СОДЕРЖАНИЕ

ЗНАЧЕНИЕ ПОСТА В ДУХОВНОЙ ЖИЗНИ ХРИСТИАНИНА

КАК ПОСТИТЬСЯ ПО УСТАВУ ПРАВОСЛАВНОЙ ЦЕРКВИ

Святитель Игнатий (Брянчанинов)
СВЯТООТЕЧЕСКОЕ УЧЕНИЕ О ПОСТЕ

Пост есть лекарство; но лекарство, хотя бы тысячу раз было полезно, часто бывает безполезным для того, кто не знает, как им пользоваться. Нужно знать и то, в какое время должно принимать его, и количество самого лекарства, и телосложение того, кто принимает, и свойство страны, и время года, и приличный род пищи и многое другое. И если одно что-нибудь будет оставлено без внимания, то повредит всему прочему, о чем сказано. Если же для нас нужна такая точность, когда надобно лечить тело, то тем более необходимо со всею строгостию разбирать и разсматривать все, когда лечим души и врачуем помыслы.

Св. Иоанн Златоуст